

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan masalah kesehatan. Remaja di pondok pesantren mengalami kurang aktivitas fisik, jadwal kegiatan di pondok yang padat sebagian besar dilakukan dengan kondisi duduk, kebiasaan santri menghabiskan waktu luangnya dengan bersantai. Risesdes 2013 menunjukkan penduduk Jawa Timur kurang aktivitas fisik sebesar 33,9% nilai tersebut berada diatas rerata nasional (26,1%), target Kemenkes tahun 2014 penduduk melakukan PHBS (aktivitas fisik) adalah 70%. Tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran perilaku hidup bersih dan sehat (Aktivitas fisik) pada santri di Pondok Pesantren Modern Al-Amanah

Desain penelitian menggunakan deskriptif. Populasinya seluruh santri kelas X-XI Pondok Pesantren Modern Al-Amanah sebesar 163 santri. Sampel sebagian santri kelas X-XI Pondok Pesantren Modern Al-Amanah sebesar 68 santri, diambil secara *non probability sampling* jenis *quota sampling*. Variabelnya perilaku hidup bersih dan sehat (Aktivitas fisik). Data dikumpulkan dengan kuesioner, dianalisis menggunakan statistik deskriptif, dan disajikan bentuk tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan dari 68 responden hampir setengah dari responden yaitu 29 santri (42,6%) melakukan aktivitas fisik cukup dan 25 santri (36,8%) melakukan aktivitas fisik kurang dan sebagian kecil dari responden yaitu 14 santri (20,6%) melakukan aktivitas fisik baik.

Simpulan penelitian santri kelas X-XI di Pondok Pesantren Modern Al-Amanah hampir setengahnya melakukan perilaku hidup bersih dan sehat (Aktivitas fisik) dalam kategori cukup. Diharapkan untuk lebih meningkatkan penyuluhan tentang aktivitas fisik agar santri dapat lebih baik dalam melakukan aktivitas fisik

Kata kunci : Perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik